

TERVETULOA TESTAAMAAN KESTÄVYYTESI ENNEN KESÄKAUDEN ALKUA!

UKK 6 min -kävelytesti arvioi sydämen ja verenkiertoelimistön suorituskykyä eli kestävyyskuntoa sekä kävelykykyä. Testi on tarkoitettu terveille 20–70-vuotiaille aikuisille, joilla ei ole ripeää kävelyä rajoittavaa sairautta tai oiretta – toki muunkin ikäiset saavat tulla haastamaan itseään! Suoritamme testin Kurranummen hiekkakentällä Tapaninkylän Alepaa vastapäätä **to 29.5. alkaen 10.30**

- yhteinen kevyt lämmittely
- testikävelyt – tarvittaessa useampi erä kävelijöitä
- palaute ja palauttelu kevyen pelailun merkeissä tai osallistujien toiveiden mukaan

Ulkoliikuntavaatteet ja kävelyn sopivat kengät – ehkäpä vesipullo =D

Tapahtuman kesto riippuu osallistujamäärästä.

